

УДК 796.922:796.015.68 (07)  
ББК 75.48  
К312

**Рецензенты:**

к.п.н., профессор Чубуков А.С.,  
к.п.н., доцент Каширцев Ю.А.

**Кузнецов, В.К., Артёменко, М.В.** Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: Учебное пособие/Моск. гос. акад. физ. культуры – Малаховка, 2010. – 106 с.

В учебном пособии изложены основные способы передвижения на лыжах по системно-структурному, фазовому принципам. Даны простейшие методико-практические приемы овладения элементами различных лыжных ходов и характерные ошибки при обучении, новые тенденции в коньковых ходах.

Авторами впервые представлены одновременные ходы с дополнительным отталкиванием, позволяющие значительно увеличивать скорость передвижения спортсмена.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт», преподавателей отделений и кафедр физического воспитания колледжей, лицеев, педагогических ВУЗов, педагогов физического воспитания общеобразовательных школ а также для лиц занимающихся лыжными гонками самостоятельно.

Одобрено и утверждено научно-методическим советом МГАФК в качестве учебного пособия.

© Кузнецов В.К., 2010

© Московская государственная академия физической культуры, 2010

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Глава 1. Становление и развитие кафедры**

**зимних видов спорта с 1963 года..... 5**

### **Глава 2. Основы техники передвижения на лыжах ..... 19**

2.1. Терминология ..... 20

2.2. Этапы обучения ..... 22

2.3. Принципы обучения ..... 24

2.4. Методы обучения..... 28

2.5. Основные средства обучения ..... 32

### **Глава 3. Классические лыжные ходы..... 37**

3.1. Классификация классических ходов ..... 37

3.2. Структурные основы скользящего шага ..... 41

3.3. Попеременный двухшажный ход ..... 49

3.4. Методика обучения попеременному двухшажному  
ходу ..... 54

3.5. Основные ошибки при выполнении попеременного  
двухшажного хода ..... 58

3.6. Одновременные лыжные ходы ..... 60

1) одновременный бесшажный ход..... 60

3.7. Одновременный одношажный ход ..... 64

3.8. Одновременный двухшажный ход ..... 67

3.9. Техника одновременных ходов с дополнительным  
отталкиванием ..... 72

3.10. Попеременный четырехшажный ход ..... 75

3.11. Переходы с хода на ход в классическом стиле  
передвижения на лыжах..... 78

### **Глава 4. Способы передвижения на лыжах коньковым ходом ..... 82**

4.1. Одновременный полуконьковый ход..... 84

4.2. Коньковый ход без отталкивания руками .....	89
4.3. Одновременный одношажный коньковый ход .....	91
4.4. Попеременный двухшажный коньковый ход .....	94
4.5. Новые тенденции в технике коньковых лыжных ходов ....	99
<b>Глава 5. Контроль за техникой лыжных ходов .....</b>	<b>102</b>
5.1. Методы измерений структуры движений на лыжах .....	102
<b>Упражнения способствующие обучению техники и</b>	
<b>различным способам передвижения на лыжах .....</b>	<b>110</b>
<b>Список используемой литературы .....</b>	<b>151</b>